

# らくらく栄養教室



健康寿命をのばすためにフレイル予防に取り組みましょう！

お食事は美味しく食べられていますか？

ご自身の食生活を振り返り

高齢期の食事のとり方の工夫を身につけませんか？

【場 所】 洛西老人福祉センター

西京区大原野西境谷町2丁目14-4 ※裏面地図あり

【日 程】 1月7・21日 2月4日 3月4日

★すべて金曜日/全4回

【時 間】 午前10時40分～午前11時30分

【対 象】 65歳以上の方

【定 員】 6名（先着順）

【申込み】 お電話にてお申込ください

京都市西京区地域介護予防推進センター

電話：075-392-7874

★お申し込みは、洛西老人福祉センターではなく **推進センター** まで  
お願いします

【参加費】 無 料

【持ち物】 飲み物 筆記用具



京都市西京区地域介護予防推進センターとは京都市から委託を受けて  
介護予防推進事業を実施しているセンターです。

